



Informations pour les participants du *Défi Bougeons ensemble!* le samedi 4 mai 2019

Chers participants,

Nous avons très hâte de vous retrouver sur la ligne de départ de la 6^e édition du *Défi Bougeons ensemble!* de la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (CSDGS) le samedi 4 mai 2019 sur le terrain du Parc multifonctionnel de Saint-Constant situé au 310, rue Wilfrid-Lamarche, au coin du chemin Sainte-Catherine : <https://urlz.fr/9vjm>

Vous trouverez ci-dessous des informations importantes relativement à votre participation au Défi.

Trousse du participant : 2 km, 5 km et 10 km

À titre de participant au 2 km (course ou marche), au 5 km (course ou marche) ou au 10 km (course), votre inscription comprend une trousse du participant dans laquelle se trouvent le chandail officiel du Défi, votre dossard à puce intégrée qui permettra de chronométrer votre parcours et quatre épingles à ressort pour fixer votre dossard à votre chandail.

Trousse du participant : 1 km

À titre de participant au 1 km (course ou marche), votre inscription comprend une trousse du participant dans laquelle se trouvent le chandail officiel du Défi, votre dossard souvenir (le 1 km n'est pas chronométré) et quatre épingles à ressort pour fixer votre dossard à votre chandail.

Récupération de votre trousse :

Vous devez récupérer votre trousse du participant au secrétariat de l'école, du centre de formation ou du service administratif avec lequel vous êtes en lien : celui que vous avez indiqué sur votre formulaire d'inscription en ligne (exemples : école de votre enfant, votre centre de formation, le service administratif de votre conjoint ou ami, etc.). Vous pouvez demander à une autre personne de passer récupérer votre trousse si vous ne pouvez pas vous déplacer.

DATES :

Les troussees seront disponibles à l'école, au centre de formation ou au service administratif indiqué sur votre formulaire d'inscription du jeudi 25 avril à 13 h au vendredi 3 mai à 16 h inclusivement. Aucune trousse du participant, chandail ou dossard ne sera disponible sur place le jour du Défi. Vous devez donc vous assurer de passer prendre votre trousse avant 16 h le vendredi 3 mai à l'endroit indiqué sur votre formulaire d'inscription.

Les gens qui n'auront pas leur dossard ne pourront pas prendre place sur la ligne de départ et ne pourront donc pas participer au Défi. Il est également interdit de transférer votre dossard à une autre personne.

Horaire de la journée

- 7 h – Ouverture du site
- 8 h – Départ du 10 km, course (2 boucles)
- 9 h 30 – Départ du 5 km, course et marche
- 10 h 45 – Départ du 2 km, course et marche
- 11 h 30 – Départ du 1 km, course et marche (départs par vague)

Stationnement

Le matin du Défi, vous pouvez stationner votre véhicule dans le stationnement de la gare Sainte-Catherine de l'AMT située au 333, chemin Sainte-Catherine à Saint-Constant : <https://lc.cx/UKQH>

Parcours

Pour visualiser les quatre parcours offerts au Défi, visitez le : www.csdgs.qc.ca/horaire-et-parcours



Aire de rassemblement

Tous les participants et leurs partisans sont invités à se rendre à l'aire de rassemblement située sur le terrain du Parc multifonctionnel de Saint-Constant situé au 310, rue Wilfrid-Lamarche, au coin du chemin Sainte-Catherine : <https://urlz.fr/9vjm>

Des bénévoles seront à la tente d'Accueil pour répondre à vos questions. Autrement, vous pouvez vous rendre devant la scène pour une période de réchauffement quelques minutes avant votre départ. Les zones de départs et d'arrivées se trouvent au même endroit et seuls les participants y auront accès.

Consignes de sécurité

Au départ des parcours de 5 km, de 2 km et de 1 km, les coureurs doivent se placer en tête du peloton, alors que les marcheurs doivent se placer à l'arrière. Le 1 km est le seul parcours ouvert aux poussettes. Les marcheurs et les poussettes devront se placer à l'arrière des coureurs à la ligne de départ. Pour des raisons de sécurité sur le parcours, plusieurs vagues de départs sont prévues pour le 1 km.

À la fin de votre parcours au fil d'arrivée, par égard à ceux qui sont derrière vous, nous vous prions de continuer d'avancer jusqu'au point de ravitaillement, sans attendre votre famille ou vos collègues. Le fil d'arrivée peut rapidement être congestionné et cela pourrait entraver certains coureurs en fin de course.

Pour des raisons de sécurité, ne sont pas admis sur les parcours :

- les poussettes (à l'exception du 1 km)
- les animaux
- les écouteurs
- les patins à roues alignées, les trottinettes, les planches à roulettes, les vélos, etc.

Nous vous recommandons de laisser vos objets de valeur à la maison. Il n'y aura pas de vestiaires ou de casiers accessibles sur place. La CSDGS ne sera pas responsable de la perte ou le vol de biens.

Nous vous rappelons aussi de porter des vêtements adaptés aux conditions climatiques (pluie, froid, chaleur, etc.).

Pour des questions de sécurité, vous devrez porter votre dossard sur le devant de votre chandail en tout temps sur le parcours.

Ravitaillement

Un point d'eau sera disponible sur le parcours de 5 km et deux points d'eau seront disponibles sur le parcours de 10 km. De plus, votre dossard vous permettra de vous procurer une collation santé à la fin de votre parcours.

Support médical

Une équipe d'intervenants en premiers soins sera disponible sur place. Si vous vous blessez sur le parcours, tentez de rejoindre le bénévole le plus près (les bénévoles porteront des chandails jaunes fluorescents bien identifiés). N'hésitez pas à les consulter si vous avez un malaise.

Bon à savoir

- Des toilettes seront disponibles sur le site extérieur, près des aires de rassemblement.
- Il n'y aura pas de douches ni de vestiaires accessibles sur place.
- Il n'y aura aucun service de garde sur place.
- Nous vous demandons de déposer vos déchets dans les poubelles disponibles sur le site extérieur.



Les résultats seront disponibles sur le site Internet du fournisseur Jikko après chacun des parcours :

<https://jikko.ca/fr/archives>

Tous les participants recevront une médaille de participation. La remise des médailles se fera quelques mètres après le fil d'arrivée afin de ne pas entraver les autres coureurs. Les participants sont priés de récupérer leur médaille tout de suite après leur Défi. Aucune médaille ne sera envoyée par la poste après l'événement.

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables. En cas d'intempéries majeures, c'est la CSDGS qui prendra la décision d'annuler le Défi ou non. Le cas échéant, aucun remboursement ne sera possible puisque les frais d'inscription des participants auront déjà servi à préparer l'événement. Par exemple, parmi les dépenses requises pour l'organisation d'un tel événement, mentionnons le chronométrage, les dossards à puce, les chandails, les médailles, les chapiteaux, les affiches, etc.

Pour en savoir plus, consultez le site Web du Défi à l'adresse : www.csdgs.qc.ca/bougeonsensemble ou communiquez avec nous à cette adresse courriel : bougeonsensemble@csdgs.qc.ca

Au plaisir de vous retrouver le samedi 4 mai prochain!

Le comité organisateur du *Défi Bougeons ensemble!*